

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

فصل اول.....	7
مباني تئوريك.....	7
تاريخچه ماساژ.....	7
ماساژ چيست؟.....	9
منشأ و سرچشمه ماساژ.....	9
طب سنتي غرب.....	12
استخوان شناسان.....	13
كاريوپراكتورها.....	13
فيزيكال تراپها.....	13
فصل دوم.....	15
اساس بيولوژيكي.....	15
پوست.....	15
لايه هاي بافت نرم.....	18
اپيتليوم.....	19
بافت همبند.....	19

19.....	بافت انقباضي
20.....	فاسيائي سطحي
23.....	فاسيائي عمقي
24.....	عضله
25.....	پريوستيوم
25.....	جريان خون در پوست
26.....	بافت تحت جلدي
26.....	موانع حرکت پذيري بافت نرم
28.....	تورم
28.....	تعريف و علت شناسي
30.....	مراحل تورم حاد
32.....	تورم مزمن
33.....	ادم
34.....	انتشار (دفيوژن)
34.....	لنف ادم
34.....	نتيجه گيري
36.....	فصل سوم
36.....	آثار ماساژ

36.....	تأثیر ماساژ بر کاهش چربی بدن
37.....	تأثیر ماساژ بر گردش خون
39.....	تأثیر ماساژ بر عضله
41.....	تأثیر ماساژ روی درد و احساس
43.....	تأثیر ماساژ روی بافت همبند
44.....	در بافتها چه رخ می دهد
45.....	لایه های بافت
48.....	نتیجه گیری
49.....	تمریناتی برای بهبود مهارت های دستی
54.....	فصل چهارم
54.....	ارزیابی و برنامه درمانی
57.....	سابقه بیمار
58.....	صحبت کردن با بیمار
59.....	سوالاتی که می توانید از بیمار پرسید
60.....	سابقه سلامتی
60.....	اطلاعات فردی
60.....	سابقه شغلی
61.....	ارزیابی کل بدن

62.....	آزمایش.....
62.....	دامنه حرکتی.....
63.....	آزمایش مناطق دردناک.....
65.....	فصل پنجم.....
65.....	ماساژ درمانی.....
65.....	فواید و مزایا.....
65.....	دستگاه اعصاب بدن.....
66.....	دستگاه ماهیچه ای (عضلانی) بدن.....
67.....	دستگاه اسکلتی بدن.....
68.....	دستگاه گردش خون.....
68.....	دستگاه لنفاوی بدن.....
70.....	دستگاه گوارشی بدن.....
70.....	پوست.....
71.....	دستگاه تناسلی و مجاری ادراری.....
71.....	دستگاه تولید مثل.....
73.....	فصل ششم.....
73.....	آماده سازی محیط برای ماساژ.....
73.....	آرامش و سکوت.....

74.....	پاکیزگی
75.....	دماي محیط
75.....	نورپردازی
76.....	رنگ آمیزی
76.....	لباس
77.....	نحوه پایان دادن به ماساژ
78.....	تجهیزات
78.....	محل خوابیدن بیمار برای ماساژ
81.....	فصل هفتم
81.....	مواردی که نباید از ماساژدرمانی استفاده کرد
81.....	درجه حرارت زیاد یا تب
81.....	بیمارهای عفونی و مسری
	لخته شدن خون و التهاب سیاهرگی و بیماریهای
82.....	مشابه
82.....	سیاهرگهای واریسی
83.....	عملهای جراحی یا جوشگاه های جدید
83.....	معاینه های اختصاصی تر
83.....	زنان باردار

84.....	ماساژ شکم در طول دوران بارداری.....
85.....	سالمندان.....
85.....	برآمدگی‌ها و درد ناشی از آن.....
	التهاب، تورم و آماس مفاصل (نظیر ورم کاسه
86.....	زانو).....
86.....	داروها.....
87.....	سرطان و ماساژ درمانی.....
90.....	فصل هشتم.....
90.....	تمرین‌هایی برای دست‌ها.....
90.....	تقویت و افزایش انعطاف‌پذیری دست‌ها.....
92.....	افزایش حساسیت دست‌ها.....

فصل اول

مبانی تئوریک

تاریخچه ماساژ

از زمانهای بسیار کهن، بشر برای درمان دردها و ناتوانی‌های خود از روشهای مختلف استفاده می‌کرده است. با ورود بشر به عصر زندگی گروهی و اجتماعی، انسانها متوجه درمان دردها و ناهنجاری‌های هم‌نوعان خود شدند و برای این کار از دو روش متمایز استفاده می‌کردند یکی خوراندن دارو و دیگری استفاده از روشهای درمانی با کمک دست یا ابزار مختلف استفاده از دست و فشار روی نقاط مختلف بدن از زمانهای بسیار دور در شرق رایج بوده است و ردپای آن را می‌توان در طب سنتی امروز نیز مشاهده کرد. هدف از انجام این گونه اعمال تسکین درد بیمار بدون استفاده از دارو و با کمک دستها بود. ماساژور می‌تواند یک تکنیسین باشد یا یک درمانگر. یک تکنیسین اجازه دارد، ماساژ را به

عنوان یک مهارت دستی انجام دهد اما یک درمانگر علاوه بر اجازه استفاده از تکنیک‌های دستی، پیرامون آناتومی، فیزیولوژی، پاتولوژی و روانشناسی انسان نیز آگاهی دارد و این آگاهی را هنگام تمرین و کاربرد ماساژ به کار می‌بندد. تصویری که عموم مردم از ماساژ دارند، و بارها در مجلات و مقالات تکرار شده، این است که ماساژ را تکنیکی عارفانه می‌دانند و معتقدند که ماساژ از طرق شهود و قدرت درونی به مرحله زندگی و حرفه‌ای می‌رسد. ممکن است تصور شود که درمانگرهای مجرب به طور شهودی کار می‌کنند اما در واقع آن‌ها آنچه را که از پیش آموخته‌اند، به کار می‌برند. در ماساژ درمانی، تکنیک‌های ماساژ به طور شهودی کسب نمی‌شوند، بلکه مهارت‌های آن اصول و توجیه علمی دارد و با تمرین، مطالعه و تجربه، دقیقتر می‌شود.

ماساژ چیست؟

تعریف‌های زیادی از ماساژ صورت گرفته که به چند مورد اشاره می‌شود:

□ شیوه‌های علمی برای درمان بعضی از بیماری‌هاست که با دستکاری خارجی بافت‌های نرم بدن انجام می‌پذیرد و گونه‌های مختلفی از تکنیک‌های ماساژ وجود دارد؛

□ دستکاری علمی بافت‌های نرم بدن برای درمان؛

□ حرکات دقیق دست‌ها روی سطح بدن زنده با هدف‌های درمانی؛

□ مانور دست‌های درمانگر روی پوست بیمار و روی بافت‌های زیرجلدی که ممکن است به طور ایستا یا حرکتی باشد و از حیث شدت فشار اعمال شده متغیر است؛

منشأ و سرچشمه ماساژ

بر اساس اسناد تاریخی، ماساژ قدیمی‌ترین شکل درمان جسمی است که بشر به آن دست یافته

است. حرکات ضربه‌ای و مالشی بافت احتمالاً تکامل حرکات غریزی است که در دیگر پستانداران مشاهده می‌شود. تماس، ضربه و مالش پوست بخش جدانشدنی زندگی ماست. ما با این اعمال احساس و هیجانات خود را به دیگری انتقال می‌دهیم و با او ارتباط برقرار می‌کنیم و این تماس و مالش پوست به تدریج رسمیت یافت و به شکل ماساژ درآمد تا بدن را به حالت استراحت و آرامش درآورد. به تدریج با تکامل پزشکی، ماساژ به گروه روشهای درمانی وارد شده است و واژه ماساژ از ریشه عربی مَس گرفته شده که به معنی فشار آرام است. بسیاری از تمدنهای باستان همچون چین، هند، عربستان، یونان، ایتالیا و مصر سیستم پیشرفته ماساژ خاص خود را به وجود آوردند. منابع بسیاری از این فرهنگها در دست است که نشان می‌دهد آنها ماساژ را برای هدفهای مختلف پزشکی به کار می‌بردند. مبلغ ماساژ درمانی در غرب فرانسویان بودند.

آنان پس از بازگشت از چین در ابتدای سده نوزدهم، کونگفو تائوتسه را - که نوشته‌های پزشکی چینی است و به 2700 سال پیش از میلاد برمی‌گردد - به فرانسه بردند. از وقتی ماساژ با سیستم پزشکی در هم آمیخت، رواج بیشتری یافت. در سالهای اخیر، ترجمه‌های تازه از ماساژ در چین به دست آمده است. در ایالات متحده آمریکا، نخستین بار پزشک جوانی به نام استیل به علت از دست دادن سه فرزند خود به درمانی غیردارویی روی آورد و روی بیماران خود اقدام به درمان دستی کرد و نتایج مطلوبی به دست آورد. پس از او یکی از شاگردانش با ساده کردن روشهای او مکتب کارپوپراکتیک را به وجود آورد. در ابتدای سده نوزدهم در اروپا، نخستین بار پروفیسور پرهنریک لینگ (1776-1839) در سوئد روش ماساژ سوئدی را ابداع و مؤسسه ماساژ را در استکهلم تأسیس کرد در کشور انگلستان فردی به نام سیریاکس روشهای مختلف دستورزی را به

کار برد و کاریوپراکتیک را گسترش بخشید. در فرانسه، دکتر ماژنه، با مطالعه روشهای مختلف انگلیسی و آمریکایی و روشهای شرق و شمال آفریقا و تجارب شخصی خود مکتب مانیپولاسیون را ابداع و تکمیل کرد که آکادمی فرانسه و دانشکده پزشکی پاریس در سال 1971 آن را تأیید کرد و اکنون این رشته در دانشگاه های این کشور تدریس میشود. و فارغ التحصیلان آن در نقاط مختلف دنیا مشغول به کارند. به خاطر پیچیدگی اندامهای نسان، از رویکردهای متفاوتی برای درمان درد و اختلالات عملکردی استفاده میشود. برخی از این رویکردها عبارتند از:

طب سنتی غرب

این دیدگاه از روشهای درمانی متفاوتی همچون درمان دارویی و جراحی بهره میگیرد. یکی از مشکلات طب سنتی برای درمان اختلالات عضلانی این بود که هیچ یک از آنها به طور اختصاصی روی عضله کار نمیکرد. بیماری که در بافتهای

نرم خود احساس درد می‌کرد یا زمانی که این بافتها به درستی عمل خود را انجام نمی‌داد، به متخصصان پزشکی- مانند عصب‌شناسان، جراحان یا ارتوپدها و روماتولوژیست‌ها- مراجعه می‌کرد و بر اساس نوع بیماری خود، یا داروها را مصرف می‌کرد یا به جراحی‌های باز تن می‌داد.

استخوان‌شناسان

متخصصانی که بر روی استخوان‌ها و مفاصل و دستکاری آن‌ها کار می‌کنند.

کاریوپراکتورها

متخصصانی که بر روی درمان مفاصل به ویژه ستون مهره‌ها تمرکز دارند و معتقدند که وجود ناهنجاری‌ها به دلیل قرار نگرفتن درست مهره‌ها است و این عامل بر روی ریشه اعصاب تغذیه کننده عضوها تأثیر می‌گذارد.

فیزیکی‌تراپها

متخصصانی که از تمرینات جسمانی و حرکتی برای درمان مفاصل و عضلات استفاده می‌کند. با

وجودي که فیزیکال تراپها امروزه از بسیاری از پیشرفتهای تکنولوژی مانند آب درمانی، اولتراسوند و تحریکات الکتریکی عضلات بهره میگیرند. اما تمرین و حرکت را بیشتر ترجیح میدهند. آنان همچنان روی وضعیتهای حاد نظیر بازتوانی پس از عمل جراحی، صدمات یا ناهنجاریهای مادرزادی تمرکز دارند.

فصل دوم

اساس بيولوژيكي

پوست

پوست سطح سخت و غيرقابل نفوذي است كه بدن را ميپوشاند، عاملي كه پوست را به ساختاري محصور كننده تبديل کرده است، توانايي حفاظت و مراقبت آن است و اهميت فيزيولوژيكي آن در برقراري ارتباط است. اين سطح با تغييرات عروقي به هيجانات پاسخ ميدهد (براي مثال، هنگام لذت گلگون ميشود و هنگام ترس به زرد ميگرديد). پوست هنگام اداي كلمات يا بروز هيجانات از طريق انتقال انقباضهاي هماهنگ عضلات زير آن در ناحيه صورت به بيان مطلب كمك ميكند. زماني كه به چنين واكنشهاي حساسيت پيدا ميشود، درمانگر از وضعيت رواني و هيجاني بيمار چيزهاي قابل توجهي ميآموزد و ميتواند ماساژ را اختصاصيتر و مؤثرتر به كار گيرد،

درمانگر با این اطلاعات می‌تواند اطمینان و اعتماد بیمار را به خود جلب کند.

ضخامت پوست در بخش‌های مختلف متفاوت است و از 0/5 تا 3 میلی‌متر متغیر است. این ویژگی در انسان حیاتی است. پوست لایه حفاظتی برای ساختارهای عمیق‌تر است و اندامی بی‌ار حساس (وسیع‌ترین اندام بدن) برای کسب اطلاعات محیطی برای سیستم عصبی به شمار می‌آید و به عنوان سیستمی هشداردهنده و محافظتی عمل می‌کند. پوست همچنین از طریق ساز و کارهای عضلانی دمای بدن را تنظیم می‌کند (چربی موجود در هایپودرمیس حرارت را دو سوم کمتر از دیگر بافتها انتقال می‌دهد) و از هدر رفتن مایعات جلوگیری کرده، به دفع و جذب مواد کمک می‌کند و به عنوان مانع و سدی شیمیایی و باکتریایی عمل می‌کند. میزان جریان خون در شبکه عروقی پوست از صفر تا 30% کل برونداد قلب متغیر است که آن را واکنش سمپاتیکی به تغییرات حرارت محیطی- که

میزان انقباض عروقي را تغییر می‌دهد- کنترل می‌کند این تغییر در جریان خون در درجه حرارت بدن تأثیر می‌گذارد. گرمای بدن از طریق تبخیر کاهش می‌یابد (58٪ از کیلوکالری گرمایی بدن هدر می‌رود). بنابراین در جلسات ماساژ پوشاندن بخشهایی از بدن (که به طور مستقیم ماساژ روی آن انجام نمی‌شود) برای جلوگیری از هدر رفتن بیش از اندازه حرارت بدن بسیار مهم است.

نخستین نکته‌ای که علاقه‌مندان ماساژ باید توجه داشته باشند این است که پوست هنگام لمس نرم و لطیف است. لایه بالایی و خارجی پوست که می‌توان آن را لمس کرد، اپیدرمیس نامیده می‌شود. این لایه شامل دو منطقه است: منطقه عمقی‌تر به نام زونا ژرمیناتیو لایه‌ای از سلولهای ستونی است و یک لایه بسیار سطحی‌تر به نام استراتوم بازال. سلولها به طور مداوم از سطح پوست کنده شده، از لایه عمقی‌تر جایگزین می‌شوند. این فرایند طبیعی پی در پی انجام

می‌شود اما گاهی برخی عوامل مانند مالش بر اثر لباس پوشیدن یا انجام ماساژ، سرعت آن را افزایش می‌دهد. ماساژ اغلب باعث برداشتن لایه رویی شده که به سرعت جایگزین می‌شود. این فرایند طبیعی اغلب بدون درد است. لایه دوم درمیس خوانده می‌شود. درمیس درست زیر اپی درمیس بیشتر است ولی در میس حاوی کلاژن و سلولهای ارتجاعی است که به پوست خاصیت مکانیکی می‌دهد. این لایه از حیث قطر و انعطافپذیری مانند لایه کف پا و لایه پلک چشم متفاوت است. درمیس از بافت دو لایه همبند تشکیل یافته است: لایه پاپیلار عمقی‌تر و لایه رتیکولار سطحی‌تر است. هنگام ماساژ نباید لایه پایلار را بیش از حد کش داد.

لایه‌های بافت نرم

اصطلاح بافت نرم معمولاً برای توصیف هر بافتی به کار می‌رود که سطح استخوانی یا غضروفی نداشته باشد. با تعریف اختصاصی‌تر، بافت نرم

شامل اپیتلیوم، بافت همبند و بافت‌های انقباضی است. درمانگر می‌تواند در ویژگی‌های لایه‌ها مانند سفتی، چگالی، ترکیب و حرکت تفاوت قائل شود.

اپیتلیوم

از دسته و ستون‌های سلول‌های ژلاتینی ساخته شده و مواد درون سلولی آن‌ها اندک است.

بافت همبند

شامل سلول‌های مختلفی نظیر فیبروبلاست‌ها، سلول‌های چربی، فیبرهای الاستین و کلاژن است که به صورت ماتریس در هم تنیده شده است. اعصاب، وریدهای خونی و عروق لنفاوی در بافت همبند وجود دارد.

بافت انقباضی

عضلات را تشکیل می‌دهد. سطح آن را فاسیا می‌پوشاند و با تاندون‌ها همراه است. چنان که می‌بینید پوست شامل یک لایه اپیتلیوم و اپیدرمیس است که لایه اول بافت همبند را تشکیل

می‌دهد. در قسمتی عمق‌تر پوست، فاسیای سطحی شامل چربی و مایعات بدن جای دارد و مسیری برای عبور عصب و عروق است.

فاسیای سطحی

فاسیا واژه‌ای لاتین به معنای نوار یا باند است. این نوار از بافتها وسیع بدن است و همه جای بدن یافت می‌شود و زیرساخت بدن انسان را تشکیل می‌دهد. این بافت نه تنها به بدن شکل می‌دهد بلکه به منزله چارچوبی برای دیگر دستگاه‌های بدن مانند گردش خون و دستگاه عصبی عمل می‌کند. فاسیا را می‌توان اسکلت بافت نرم نامگذاری کرد. فاسیا نوعی بافت همبند است که اجزایی نظیر تاندون و لیگامنت را تشکیل می‌دهد و در نقاط مختلف اساسی متفاوتی به خود می‌گیرد. برای مثال، در اطراف مغز و طناب نخاعی، مننژ، در اطراف استخوان، پریستیوم، در اطراف قلب، پرکاردیوم و در اطراف پوشش حفره شکمی، پردتونیوم نامیده می‌شود. فاسیا کل

بدن را به صورت لایه‌ای درست زیر پوست

می‌پوشاند. فاسیا اعمال زیر را انجام می‌دهد:

1- شکل‌دهنده و حمایت‌کننده ترکیب بدن است

و اجزای آن را در کنار هم به عنوان یک مجموعه نگه می‌دارد.

3- با تغییر شکل یافتن به صورت نوار، بافت

افزایش قدرت عضله می‌شود. قدرت عضلانی که از فاسیا خارج می‌شوند، به طور قابل توجهی کاهش می‌یابد.

3- به صورت بخش‌بخش و مجزا است و

کانال‌هایی برای عبور مایعات بدن دارد که مانع از گسترش عفونت در بدن می‌شود.

4- به عنوان چارچوبی برای سیستم‌های مختلف

بدن، از مویرگ‌ها، عروق و عروق لنفاوی محافظت می‌کند.

5- باعث ایجاد بافت همبند جدید می‌شود.

فاسیا حاوی سلول‌های بافتی است که می‌توانند

در صورت نیاز به طور تخصصی تقسیم شوند و به

بافت ضخامت بدهند و به ترمیم تاندونها و ایگامنتها کمک کرده، لایه روی زخمها را تشکیل دهند. اما ویژگی ترمیمی و ذخیره‌ای فاسیا میتواند منجر به بروز مشکلاتی شود زیرا بافتهایی را با پوششی مانند تار عنکبوت به یکدیگر می‌چسبانند و میتواند بین ساختارهایی که باید آزاد باشند حالت چسبندگی ایجاد کند. فاسیا همچنین با انباشته کردن ساختار درون عضلانی از رگ و ریشه، باعث ایجاد درد شده، حرکت را محدود میکند. چنین بافتهایی با گذشت زمان سخت‌تر شده، صعب‌العلاج‌تر میشوند. از مهمترین خواص بافتهای فاسیا این است که در تمام بدن به یکدیگر اتصال دارند و پیوسته هستند. این حقیقت یک نکته کلیدی برای کسانی است که روی بدن انسان کار میکنند. فاسیا درمانها عقیده دارند، که فاسیا مانند جوراب بلند زنانه‌ای است که روی بدن کشیده شده و ممکن است از طریق اختلالات ایجاد شده در بدن

دچار آسیب شود، مقدارش کاهش یابد یا در آن کشش ایجاد شود. با تکنیک‌های مختلف دستی می‌توان آن را دوباره به وضعیت اولیه برگرداند.

فاسیای سطحی، هیپودرمیس، درست در زیر پوست قرار دارد و حاوی چربی است. فاسیکول‌های بافت عضلانی، عروق خونی پوست و اعصاب و نیمی از چربی بدن در آن قرار دارد. درمانگرها می‌توانند با افزایش نیروی فشار کاربردی فاسیای سطحی، چربی انباشته شده در آن را درگیر کنند چون تورم اغلب در این لایه‌ها ایجاد می‌شود، درمانگر باید سعی کند تا فشار مایع را مورد آزمایش قرار داده حرکت‌پذیری فاسیای سطحی را با جمع کردن یا بلند کردن و تا زدن آن روی سطح بافت زیرین را ارزیابی کند.

فاسیای عمقی

در قسمت عمقی‌تر فاسیای سطحی قرار دارد که به طور وسیعی زیر آن کشیده شده است. فاسیای

عمیقي شامل فاسیایي است که یک گروه از عضلات را در هم گرفته است، فاسیایي که اطراف کل عضله قرار گرفته اند، اپی‌میوزیوم خوانده می‌شود. فاسیایي که یک تار عضله را می‌پوشاند، اندومیوزیوم خوانده می‌شود. نقش فاسیای عمیق مقاومت در برابر نیروی خارجی است، اما سطح فاسیا می‌تواند باعث چسبندگی باید از ورود تا حرکات نرم و بدون درد صورت بگیرد.

عضله

درمانگر تنش استراحت عضله را با معاینه و با توجه به واکنش عضله به نیروهای مستقیم و فشاری که از طریق انگشتان یا دستان به آن وارد می‌کند، مورد بررسی قرار دهد. در معاینه دستی، می‌توان کل عضله را کمی فشار داده یا از انگلستان برای جدا کردن و معاینه کل عضله را کمی فشار داده یا از انگشتان برای جدا کردن و معاینه فیبرهای آن استفاده کرد. افزایش یا کاهش توان استراحت عضله وضعیتی نسبی است زیرا

توان عضله از شخصي به شخص ديگر متفاوت است. بالا رفتن توان عضله در زمان استراحت ممکن است بر اثر وضعيتهاي خاص کلينيکي نظير آسيبها، بيمايهاي فرسايشي و استرس باشد.

پريوستيوم

اين لايه از بافت تنها با لمس نواحي اي که هيچ عضله اي ندارند، قابل بررسي است. درمانگر مي تواند با فشار نوک انگشتان لايه سفت و اسفنجي روي استخوان را بررسي کند.

جريان خون در پوست

جريان خون در قسمت هاي بدون موي پوست از طريق حفظ خاصيت فشار اسمزي بين سرخرگ و سياهرگ ايجاد ميشود که در لايه هاي عمقي تر درميس قرار دارند. اين لايه ها را عضلات صاف احاطه مي کند، گلومرا با وجود تغييرات در جريان خون که به دليل واکنشهاي عروقي و به منظور حفظ دماي بدن ايجاد ميشود، جريان خون به پوست را حفظ مي کند. عروق خوني درون پوست

بین سه طبقه شبکه افقی قرار گرفته است. سرخرگهای کوچک در فاسیای سطحی نفوذ کرده شبکه‌ای افقی را تشکیل می‌دهد. این عروق به بافت چربی، غدد و فولیکول‌ها خون‌رسانی می‌کند.

بافت تحت جلدی

لایه بافت همبند درمیس بافت چربی است که لایه‌ای از فاسیای سطحی به شمار می‌آید. این لایه از حیث چگالی و ضخامت در افراد مختلف متفاوت است. به عنوان مثال، عموماً در زنان ضخیم‌تر از مردان است و در بخش‌های مختلف بدن نیز متفاوت است. این لایه جدای از خاصیت عایق بودن، به پوست حرکت می‌دهد. یکی از آثار ماساژ این است که این حرکت را به ویژه در بافت‌های بینابینی حفظ می‌کند. سر خوردن این لایه‌ها روی یکدیگر را می‌توان به سادگی احساس کرد.

موانع حرکت‌پذیری بافت نرم

بافت نرم طبیعی دارای سه مانع است که در برابر دامنه حرکتی مفاصل مقاومت ایجاد می‌کند:

1) موانع فیزیولوژیکی (pb)

2) موانع آناتومیکی که شامل استخوان،

لیگامنت و بافت نرم است. حرکت بیش از دامنه

آناتومیکی باعث آسیب و صدمه می‌شود؛ و

3) موانع الاستیکی.

هنگامی که یک اختلال عملکردی وجود داشته

باشد، ممکن است در پوست، فاسیا، عضله لیگامنت

و کپسول مفصلی یا ترکیب از آنها موانع

پاتولوژیکی ایجاد و مانع از حرکت در دامنه

طبیعی مفصل شود.

زمانی که ماساژ به طور اختصاصی برای مشکلات

جسمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد. درمانگر

باید از فرایند درمان آگاهی کامل داشته باشد.

بیشتر بیماریها یا وضعیت‌های تروماتیک درگیر

فرایند تورم و ترمیم هستند.

تورم

تعریف و علت‌شناسی

تورم را افزایش و بزرگ شدن غیرطبیعی بخشی از بدن تعریف کرده‌اند که ممکن است حاد یا مزمن باشد. تورم حاد در واکنش بافت به آسیب ایجاد می‌شود. این واکنش فرایندی عومی است که به دنبال ضایعه شیمیایی یا مکانیکی، عفونت، تب شدید، کم خونی، آلودگی باکتریایی و اختلال سیستم ایمنی ایجاد می‌شود. این فرایند ضروری و دارای آثار مثبت است. و یکی از راه‌های مهم مکانیکی دفاعی بدن است که برای بهبود آسیب رخ می‌دهد. ولی با این حال ممکن است موجب بروز آسیب شدید، درد، ناهنجاری و کاهش عملکرد در بخش‌های متورم شود.

بلافاصله پس از آسیب رسیدن به بافت، عروق خونی آسیب دیده بر اثر تأثیر نور آدرنالین (نان اپینفرین) و به منظور کند کردن خونریزی تنگ می‌شود. در طی تورم حاد، بافت دچار

تغییرات متوالی می‌شود. این زنجیره با گشاد شدن سرخرگها و به واسطه میانجی‌های شیمیایی موضوعی شروع و باعث شل شدن عضلات صاف دیواره عروق می‌شود. در نتیجه، جریان خون بیشتر می‌شود و این بدان معنی است که مویرگها به خاطر افزایش حجم خون ورودی از سرخرگها به آنها گشاد می‌شوند. علت سرخی و قرمزی این رگها نیز همین است که در آن ناحیه از پوست مشاهده می‌شود. به دنبال آن افزایش در نفوذپذیری مویرگی موجب نشت پلاسما به داخل بافت می‌شود. شکافهای موجود در اندوتلیوم را انقباض سلولهای اندوتلیا که حاوی تارهای انقباضی است بزرگ می‌کند. مایع داخل آنها بر اثر افزایش فشار هیدرواستاتیک داخل عروق با فشار به داخل فضای میان بافتی رانده می‌شود. همچنین، پروتئین‌ها نیز به دلیل بزرگ شدن شکافهای بین سلولی از عروق خارج می‌شوند. این امر باعث کاهش فشار اسمزی درون عروق شده، فشار اسمزی

را در بافتها افزایش می‌دهد. این مایع به شکل تورم یا ادم در اطراف بافت آسیب دیده مشاهده می‌شود. به نظر می‌رسد که این ادم باعث رقیق شدن سمومی می‌شود که ممکن است در بافتها وجود داشته باشد و همچنین باعث حمل مواد مهمی می‌شود که به فاگوسیتور کمک می‌کند.

مراحل تورم حاد

(1) مرحله آنی یا زودگذر: آسیبی خفیف است که به علت هیستامین ایجاد شده، تقریباً 15 دقیقه باقی می‌ماند.

(2) مرحله تأخیری و ماندگاری: واکنشی تأخیری که ممکن است 24 ساعت طول بکشد تا تورم به حد نهایی خود برسد. این تورم به دلیل بروز آسیب به سلولهای اندوتلیال ایجاد می‌شود.

(3) واکنش آنی ماندگار: ممکن است برای چندین روز و تا زمان جایگزینی سلولهای آسیب دیده اندوتلیال باقی بماند.

توجه داشته باشید در نواحی که تورم حاد وجود دارد، ماساژ نتیجه معکوس داشته، زیان آور است.

بلافاصله پس از ایجاد تورم، گلبولهای سفید به دیواره وریدها میچسبند با نشت مایعات و پروتئینها به داخل بافت، جریان خون کاهش و چسبندگی خون افزایش مییابد و گلبولهای قرمز با چسبیدن به یکدیگر به شکل یک لایه درمی آیند. در خارج از عروق سلولهای فاگوسیتوز گلبولهای سفید که عموماً از نوتروفیلها هستند، تجمع مییابند این گلبولها از طایق شیمیوتاکسی جذب شده، عروق خونی را با ایجاد فشار در سلولهای اندوتلیال ترک میکنند. به دنبال آنها ماکروفاژهای بیشتری از بافت خارج میشوند. سپس، عمل فاگوسیتوز باعث از بین رفتن مواد زائد موجود در ناحیه آسیب دیده میشود. زمانی که عامل و علت ضایعه از میان رفت و سرعت تورم آهسته تر شد، بافتها باید به شکل طبیعی خود

برگردند. مواد زائد حاصل از تورم (مانند فیبرینوژن) از طریق فاگوسیتوز و آنزیمهای لیزوزوم و پلاسمین دفع میشوند. پروتئینها از طریق دستگاه لنفاوی حمل و خارج میشوند. اگر این وضعیت ادامه یابد، وضعیت ساماندهی آغاز میشود؛ بدین صورت که ماکروفاژها، فیبروبلاستها و مویرگهایی تازه آن منطقه را مورد تهاجم قرار میدهند.

ماکروفاژها باقیمانده چیزها را از بین میبرند و در همین حال فیبروبلاستها موجب ترشح فیبرین و در نهایت موجب بروز توده میشوند. اگر این بافت از بین برود و سلولهای آسیب دیده قادر به تولید مجدد شوند، بازسازی رخ میدهد. این مرحله 2 تا 4 هفته پس از آسیب کامل میشود.

تورم مزمن

به تورمی گفته میشود که برای ماهها باقی بماند، تورم مزمن گفته میشود به تورمی گفته

می‌شود که برای ماه‌ها باقی بماند، تورم مزمن گفته می‌شود. تورم مزمن در نتیجه از بین رفتن فرایند طبیعی تورم حاد ایجاد می‌شود و به عنوان مثال موجب باقی ماندن حساسیت، عدم چرخش درد در این منطقه‌ها به ندرت با دردهای محیطی تداخل پیدا می‌کند. عدم درمان تری‌گوپوینت‌ها می‌تواند با سندرم درد همراه باشد و باعث دردهای رادیوکلوپاتی، تنیس البو، سردرد، دردهای پشت گردنی و شانه‌های یخ زده می‌شوند. می‌توان با صحبت کردن راجع به شروع درد در 24 ساعت گذشته و نشان دادن درد از طریق اطلس‌ها و همین‌طور معاینه نواحی دردناک، درد تری‌گوپوینت را تشخیص داد و به بیمار کمک کرد.

ادم

ادم جمع شدن مایع در سلول‌ها، بافت‌ها یا حفره‌های سروزی است. چهار عامل باعث بروز ادم می‌شود:

1) افزایش نفوذپذیری مویرگها .

2) کاهش پروتئینها پلاسما و کاهش فشار

اسمزی .

3) افزایش فشار در مویرگها و رگها

4) ایجاد موانع در جریان لنف .

انتشار (دفیوژن)

افزایش مایع در کپسول مفصلی که نشانه

حساسیت یا تورم سینوویوم است.

لنف ادم

تجمع غیرطبیعی مقادیر زیاد مایع لنف که با

تورم همراه است. و در بافتهای زیر پوست انجام

شده، باعث انسداد و خرابی عروق لنفاوی میشود.

نتیجه گیری

درک آثار ماساژ روی سیستمهای مختلف بدن

برای ماساژ درمانگرها بسیار مهم است. ابتدا

باید ساختار و عملکرد پوست، چگونگی تغذیه آن

توسط خون و آثار مایعات و تارها را شناخت.

سازوکاری که هماهنگی عضلات را در حد مناسب
حفظ می‌کند، باید به خوبی مورد توجه قرار
بگیرد. تنها با درک این عوامل است که ماساژ
درمانگر می‌تواند به طور مؤثر و با آگاهی کامل
تصمیم به درمان بگیرد.

فصل سوم

آثار ماساژ

تأثیر ماساژ بر کاهش چربی بدن

برای ماساژ تأثیرات زیادی فرض شده است؛ هر چند متأسفانه بسیاری از تأثیرات به طور علمی به اثبات نرسیده است. در این جا هدف ما این است که آن دسته تأثیراتی را که از راههای علمی به اثبات رسیده است، مورد بحث قرار دهیم. عموم مردم معتقدند که ماساژ میتواند کاهش بافت و حجم چربی بدن شود. شاید زمانی که ماساژ درمانی عمومیت بیشتری پیدا کند، این عقیده نیز تغییر یابد و به واقعیت نزدیکتر شود. چربی به صورت تری‌گلیسرید و به شکل مایع ذخیره میشود و به صورت گلبول‌هایی در سلولهای خود درمی‌آید و از طریق فعالیت آنزیم‌ها به جریان خون وارد میشود تا به نیازهای انرژی پاسخ دهد. دستکاری غیرفعال و مکانیکی مناطق ذخیره شده نمیتواند بر روی تعداد سلولهای

آنان تأثیرگذار باشد. سلولهای چربی در کنار یکدیگر و به صورت بخشهای مجزا درمی‌آیند و غلاف فیبروس آنها را می‌پوشاند هر یک از این بخشها جریان خون مربوط به خود را دارد. اگر تعادل مایعات در این بافت تغییر یابد و بافت کلاژن سخت شود بافت زیر جلدی انعطاف خود را از دست می‌دهد و ویژگی‌های دیگری به خود می‌گیرد. دستکاری این ناحیه باعث تغییر در مایعات این بافت شده، حرکتپذیری را در این بافت سخت شده بیشتر می‌کند. اما این کار باعث کاهش میزان چربی نمی‌شود. بنابراین، افراد باید این عقیده را فراموش کنند که ماساژ می‌تواند جانشین رژیم غذایی یا ورزش برای کاهش وزن باشد.

تأثیر ماساژ بر گردش خون

فشار ناشی از ماساژ به خودی خود باعث افزایش فشار در بافتها می‌شود و اختلاف فشار بین فضای بافت و عروق را ایجاد می‌کند. با حرکت دستها، فشار افزایش یافته حرکت می‌کند و

از یک منطقه به مناطق دیگر می‌رود. بنابراین، مایع به طور مداوم از بافتها به عروق و از عروق به بافتها حرکت می‌کند؛ یعنی از ناحیه‌ای با فشار بالا به ناحیه‌ای با فشار پایین در مسیری دو طرفه حرکت می‌کند اگر فشار تنها در فضایی بافتی- و نه در عروق- ایجاد شود، مایعات از بافت به عروق حرکت خواهند کرد. اندکی فشار بیشتر باعث افزایش فشار در عروق می‌شود؛ به طوری که تمایلی برای مایعات ایجاد می‌شود که با خروج از عروق، به طرف فضای بافتی- جایی که فشار پایین‌تر- است حرکت کند. اگر عروق تحت فشار قرار بگیرند و این فشار در طول آنها حرکت کند، مانند زمانی که ماساژ افلوراژ داده می‌شود، مایع نیز در سلول عروق و به سمت بالاتر حرکت می‌کند و قسمتهای پشت دست سریعاً پر می‌شود. این اثر پر شدن مجدد یا مکش می‌تواند مایع را به سمت قلب با فشار براند. این عمل با ایجاد مکش در وریدها، به دریچه‌های رگها برای

جلوگيري از برگشت خون به عقب کمک مي‌کند. همچنين، دستکاري بافتها با یک فشار مناسب باعث کشش فبلامان‌ها مي‌شود که به ديواره عروق لنفاوي متصل هستند و به مقادير بيشتري از پروتئين‌هاي پلاسما اجازه مي‌دهد که از فضاي بافتها حرکت کنند. بنابر اين، فشار اسمزي طبيعي در مايعات خارج سلولي ايجاد مي‌شود.

تأثير ماساژ بر عضله

تأثير ماساژ بر روي گردش خون مي‌تواند کوفتگي عضلاني را کاهش دهد و از بروز آسيب در عضلاتي که دچار کوفتگي شده‌اند، جلوگيري کند. تأثير بيشتري ماساژ روي عضله را مي‌توان با تأثير بر روي توان و عملکرد عضله تقسيم کرد. توان عضله نشان مي‌دهد که عضلات اسکلتی در وضعيت انقباض خفيف قرار دارد. اين توان را تعامل پيچيده بين تحريکات ايجاد شده توسط دوکهاي عضلاني حفظ مي‌کند (گيرنده‌هايي که به کشش حساس هستند) و اندام گلزي که در تاندون‌ها

قرار دارد. از انقباض آن جلوگیری می‌کند. شاخ قدامی نرونها در نخاع این تحریکها را دریافت می‌کند. فعالیت این سلولهای نخاعی از طریق فعالیت مغز تنظیم می‌شود. زمانی که عملکرد دستگاه عصب مرکزی ICNS طبیعی است، عوامل مختلفی بر روی تون عضلانی تأثیر می‌گذارد. با این که پیرامون این مسئله تحقیق درستی صورت نگرفته است، اما در واکنش به صدمات (به عنوان مثال، نزدیک به استخوانی که به تازگی شکسته است) اسپاسم موضعی برای افزایش تنش عضلانی در اطراف تریگوپوینتها میوفاسیال ایجاد می‌شود. به نظر می‌رسد که اسپاسم در واکنش به درد ایجاد می‌شود که به منظور جلوگیری از حرکات و صدمات بیشتر است.

به هر حال، علت آن هنوز ناشناخته مانده است. بنابراین، اسپاسم به خودی خود به یک مشکل مبدل شده، درد بیشتر را ایجاد می‌کند. در نهایت، جایی که اسپاسم در آن ایجاد شده است،

علائمی را از خود نشان می‌دهد. تغییرات ایجاد شده در عضلات باعث فشار بر روی عروق خونی تغذیه کننده عضله شده و در نتیجه ادم چسبندگی و کوتاهی تارهای عضله ایجاد می‌شود، ماساژ به عنوان روشی برای جلوگیری از بروز این چرخه شناخته شده است.

گفت می‌شود که ماساژ تون عضلاتی که گرفته یا اسپاسم هستند و نیز کوفتگی و گرفتگی عضلانی که به علت تمرین زیاد دچار آن شده‌اند، کاهش می‌دهد. همچنین، ماساژ می‌تواند عضله را برای تمرین آماده کند و تنش زیاد عضله را در عضلات اسپاسمی کاهش دهد.

تأثیر ماساژ روی درد و احساس

بسیاری از تأثیراتی که درباره ماساژ گفتیم، در کاهش درد دخالت دارند و قبلاً در ارتباط با گرفتگی عضلات مورد بحث قرار گرفته‌اند. ماساژ می‌تواند به عنوان عامل اولیه، درد را کاهش دهد یا به عنوان عامل ثانویه عواملی را که

باعث درد می‌شود، از بین ببرد. ثابت شده که ماساژ در کاهش درد در وضعیت‌های مختلف دخالت دارد. ماساژ و فیزیوتراپی غیراختصاصی باعث کاهش درد تراکوتومی می‌شود. ماساژ موجب کشش در بافت می‌شود. یک پوشش شبکه‌ای افقی بافت را پوشانده است که کشش آرام این عروق موجب تحریک سمپاتیک کنترل کننده این گیرنده‌ها می‌شود. این گیرنده‌ها با دستکاری تغییر شکل و تغییر وضعیت می‌دهند و بر روی حساسیت گیرنده‌های تأثیری دو گانه می‌گذارند و با پایین آوردن حساسیت آن‌ها، درد و گرفتگی را کاهش می‌دهد. اگر شروع درد در عضله بیشتر به علت تورم بافت همبند باشد تا در نتیجه عوامل متابولیکی، همان طوری که قبلاً گفته شد، اثر پخش کننده ماساژ در اطراف مایعات احاطه کننده آن، باعث برداشتن عوامل تورم شده، تورم را سریعتر کاهش می‌دهد.

تأثیر ماساژ روی بافت همبند

در اینجا ضروری است تأثیر مستقیم مکانیکی ماساژ را روی بافتهای غیرانقباضی یا عروقی بررسی کنیم. اساس بافت همبند را تارهای کلاژن تشکیل میدهد که توسط پلهای عرضی فیبری در کنار یکدیگر قرار گرفته‌اند. بر اثر بروز آسیب در جریان بیماری، تورم باعث افزایش نفوذپذیری عروقی شده، به مایع به شکل ادم اجازه میدهد که به داخل بافت کشیده شود. این ادم حاوی پروتئینهای پلاسما- مخصوصاً فیبرینوژن حاصل تشریح فیبرین- است و باعث سخت شدن بافت میشود. بنابراین، در بافت حالت چسبندگی ایجاد میشود و فیبرها را به صورت دسته‌هایی در کنار یکدیگر به هم می‌چسبانند. این چسبندگی حرکت پلهای عرضی را بین یک جفت از فیبرها کمتر میکند و مانع سر خوردن طبیعی فیبرها روی یکدیگر میشود.

ثابت شده است که ماساژ قادر است بافتهاي کوتاه يا سخت و چسبانده را کشش بدهد؛ حرکت بافتها را در پلهاي عرضي سخت شده، يعني بين فيبرها و جايي که به يکديگر چسبيده اند، بيشتر کند و باعث کشش اين ارتباطات شده، به بافت اجازه دهد که بازتر و طويلتر شوند؛ اين امر باعث افزايش انعطافپذيري بافت ميشود.

در بافتها چه رخ مي دهد

نخستين تأثيري که در پوست ايجاد ميشود، زماني که دست آن را لمس مي کند ما از سازوکارهاي لمس چيزهاي زيادي مي دانيم، اما اين که چگونه پديده جسماني لمس بر روي خلق و خوي، هيجانات و محرکهاي رفتاري اثر مي گذارد، چندان روشن نيست. بايد بتوانيم واکنشهايي را که ممکن است در نتيجه اين تماس رخ دهد، پيش بيني کنيم. حس لامسه را اولين حواسي است که تکامل مي يابد. در هفته ششم پس از بارداري، در دوره ايمبريونيک، جنين به تماس واکنش نشان

می‌دهد. احتمالاً تحریک پوستی در دوره‌های بحرانی تکامل جنین انسان باعث توسعه ارگانیکی‌های طبیعی و رشد رفتاری آن می‌شود. پس از تقریباً سه ماهگی، نوزاد شروع به استفاده از حس لامسه خود برای یادگیری آنی محیط می‌کند. محرومیت از این فرایند یادگیری، بر روی یادگیری و واکنش‌های اجتماعی او در آینده تأثیرگذار خواهد بود.

لایه‌های بافت

در طی ماساژ شدید، هنگامی که پوست سرخ می‌شود. تغییرات عینی را می‌توان مشاهده کرد. میزان این تغییرات بستگی به واکنش پوست دارد و در هر نوع پوست، متفاوت است که علت آن، آزاد شدن هیستامین، هپارین و هیالوریک اسید از سلولهای پایه است. سلولهای پایه در بافت همبند وجود دارد و حاوی هیستامین، هپارین و هیالوریک اسید است. دقیقاً روشن نیست که چرا تحریک مکانیکی آن باعث باز شدن عروق می‌شود و

هدف آن چیست. به هر حال، این تحریک با افزایش نفوذپذیری مویرگها همراه است و احتمالاً مایع بافت از این مویرگها رها شده و سبب سرخ به نظر رسیدن بافت میشود، همچنین، باعث برطرف شدن حساسیت شده، محافظت کننده شیمیایی را از طریق رگهای خونی به این منطقه انتقال میدهد. این سرخی را مالش دست روی سطح پوست تشدید میکند؛ مخصوصاً اگر مالش با سرعت انجام گیرد. سرخی پوست را میتوان با انجام آهسته‌تر ماساژ و استفاده از روغن کاهش داد.

زمانی که دست روی سطح پوست گذاشته میشود، گرما را میتوان میان دو سطح احساس کرد. اگر دستها به طور ثابت روی پوست نگه داشته شود، این گرما و حرارت افزایش خواهد یافت. مالش روی سطح پوست باعث اصطکاک شده گرما را بیشتر میکند. با اندکی افزایش، لایه‌های بافت همراه با دستها حرکت میکنند. مالش آرام و خیلی سطحی باعث حرکت اپیدرمیس میشود. اگر بین دستهای

درمانگر و پوست بیمار اصطکاک ایجاد شود، اپیدرمیس با حرکت دسته‌های درمانگر حرکت کرده، اندکی کشیده می‌شود. چون این لایه بسیار نازک است، درمیس، همزمان به واسطه کشش و اصطکاک میان درمیس و اپیدرمیس حرکت می‌کند. این کشش به خاطر چسبندگی طبیعی موجود بین این لایه‌هاست.

وارد آوردن فشار بیشتر (توجه داشته باشید که هنوز هم ماساژ خیلی سبک انجام می‌شود) با اصطکاک و مقداری کشش روی درمیس و بافت زیرجلدی تأثیر می‌گذارد. زمانی که این کشش به حد نهایی برسد، و تمام لایه‌ها کشیده شود، مقاومت یا تنش پدید می‌آید. در این هنگام، می‌توان احساس نهایی را از این حرکت به دست آورد. اگر دست‌ها به حرکت خود ادامه دهند تا بر روی مقاومت ایجاد شده فشار وارد کنند، این ماساژ عمقی شده، بر روی بافت‌های پایین‌تر نیز تأثیر می‌گذارد. ما متوجه شده‌ایم که ماساژ

باعث انتقال و تداخل انرژی میان بیمار و درمانگر می‌شود و این تماس باعث آرامش، برقراری ارتباط و احساس خوب بودن می‌شود و همچنین بافتها را در لایه‌های زیرین حرکت می‌دهد.

اقدامات دیگری همچون بلند کردن، کشیدن، فشار دادن و پیچش دادن پوست، بافت همبند، تاندون‌ها، لیگامنت‌ها، عضلات، عروق خونی و اعصاب نیز باعث تحریک اعصاب آنها شده، تغییراتی را در سیستم گردش خون و عصبی آنها ایجاد می‌کند.

نتیجه‌گیری

پیرامون ماساژ بحث‌های زیادی صورت گرفته است. برخی از آنها مبتنی بر استدلال‌های علمی است. اما متأسفانه بسیاری از این مطالعات نقاط ضعف فراوانی دارند. بعضی از آنها از جنبه علمی و بعضی دیگر به واسطه طرح تحقیقی ضعیف ارائه شده‌اند. انجام تحقیق بر روی ماساژ

بسیار مشکل است. بسیاری از تأثیرات اشاره شده برای ماساژ مبتنی بر اصول و منابع علمی است، اما بهتر است که این تأثیرات با تحقیقات جامع مورد تأیید قرار گیرد. حداقل تا زمانی که توجیه علمی برای اثبات این مدها پیدا نشده است باید منتقدانه به آن نگریست و درمانگرها باید توجه داشته باشند که بیشتر بخشهای این تأثیرات بر اساس توجیه بیولوژیکی هستند، نه اعتبار علمی.

تمریناتی برای بهبود مهارتهای دستی

علاقه‌مندان به ماساژ درمانی باید برای افزایش آگاهی حسی خود به همان اندازه که روی بدن انسان کار میکنند، روی اشیای بیجان نیز تمرین داشته باشند. برای شروع، پیدا کردن یک دوست که تمایل به مدل شدن داشته باشد، مفید است. بهتر است زمانی به انجام تمرین پردازی که مجبور نباشید روی ماساژ تمرکز زیاد داشته

باشید برای افزایش آگاهی حسی تمرینات زیادی
وجود دارد:

□ عادت کنید اشیایی را که در اطراف شماست
و در زندگی روزانه با آنها سر و کار دارید،
لمس کنید و احساسی را که از لمس آنها به شما
دست می‌دهد به خاطر بسپارید. خیلی از آنها
ممکن است به یکدیگر شبیه باشند، اما سعی کنید
تفاوت‌های آنها را پیدا کنید. اشیاء را با نوک
انگشتان یا شست دست لمس کنید که حساسیت بسیار
بالتری دارند. دو ظرف کوچک انتخاب کنید در
داخل یکی از آنها آرد گندم معمولی و در دیگری
آرد برنج بریزید، همزمان دست را در داخل آنها
بگذارید و آرد را بین انگشتان خود مالش دهید.
اختلاف آنها را برای خود تشریح کنید.

□ از تعدادی کاغذ سمباده، با درجات مختلف
استفاده کنید و سعی کنید نوع کاغذ سنباده را
از نزدیک تشخیص دهید.

□ آب، روغن و کرمها را با دست لمس کنید و مقداری از آنها را بین شست و انگشتان قرار دهید و تفاوت آنها را با یکدیگر احساس کنید.

□ مقداری اشیای ریز را روی میز بریزید (غلات، برنج، ماش، عدس، کلید، سنجاق و...) و روی آنها را با تکه‌ای پارچه نازک بپوشانید آنها را لمس کنید و سپس پارچه‌ای ضخیم‌تر انتخاب کنید و دوباره این تمرین را انجام دهید. بار دیگر این تمرین را با یک پارچه ضخیم‌تر نظیر پتو یا فوم انجام دهید تفاوت‌هایی را که هنگام لمس هر یک از این پارچه‌ها حس می‌کنید، به خاطر بسپارید و به میزان فشاری که هنگام لمس هر یک وارد می‌آورید، توجه کنید.

□ با یک انگشت گونه، دست، بازو، کف دست، شکم، زانو، و کف پای خود را لمس کنید تفاوت بین این بافتها را احساس کنید و به حرارت و میزان رطوبت بخشهای مختلف بدن توجه کنید.

□ با یک انگشت گونه، دست، بازو، کف دست، شکم، زانو و کف پای خود را لمس کنید تفاوت بین این بافتها را احساس کنید و به حرارت و میزان رطوبت بخشهای مختلف بدن توجه کنید.

□ لمس کردن را در نواحی مچ و آرنج خود تمرین کنید. قسمت جلوی مچ دست مکان بسیار خوبی برای شروع کردن است. در اینجا می‌توانید تاندون و عروق خونی را ببینید و احساس کنید اجازه بدهید که دست شما به سبکی یک پر از روی قسمت‌های مختلف مچ دستتان حرکت کند دست را به آرامی روی پوست بکشید و بی‌آنکه پوست را بکشید به احساس خود توجه کنید. اکنون فشار دست را کمی بیشتر کنید به طوری که پوست با انگشتان شما حرکت کند. این عمل اطلاعات بیشتری راجع به ساختار زیر پوست به شما می‌دهد فشار را بیشتر کنید به طوری که ساختارهای زیرپوستی شما روی استخوان زیرین آن فشرده شود. با این فشار زیاد حساسیت دست شما کاهش می‌یابد و شما

نمی‌توانید به آسانی بین ساختارهای آن تفاوت
قال شوید. ران خود را لمس کنید و به فشار
عمیقی که برای به دست آوردن اطلاعات درباره
تون عضلات در این منطقه لازم است، توجه کنید.
با تمام دستتان عضله را بگیرید و عضلات را کشش
بدهید و به تغییراتی که در هنگام مقاومت این
بافتها حس می‌کنید، توجه کنید.

□ پیش از یادگیری ماساژ، تمرینات ویژه‌ای
را برای افزایش حرکتپذیری دست‌هایتان انجام
دهید.

فصل چهارم

ارزیابی و برنامه درمانی

هدف هر سیستم ارزیابی کلینیکی، توصیف پاتولوژیک یک اختلال به روشی است که منجر به درمان مؤثرتر شود. کلمه کلینیکی ماساژ درمانی بسیار دقیقتر از کلینیکی پزشکی است چون ماساژ درمانهای کلینیکی بدن را متفاوت از پزشکان می‌بینند. ما معمولاً همه درمانهایمان را با مقیاسهای تشخیص پزشکی انجام نمی‌دهیم، بلکه با معیار ارزیابی ماساژدرمانی آن را می‌بینیم.

به عنوان مثال، پزشک ممکن است یک بیماری را التهاب تاندون تشخیص دهد، که از طریق ایجاد تورم در تاندونها ایجاد شده است و برای درمان آن داروی ضدالتهابی، استراحت و یخ درمانی تجویز می‌کند. اگر همین شخص را یک ماساژ درمان معاین کند، ممکن است این درد را ناشی از فعالیت ترایگوپوینتها بداند و سیستم درمانی او بدین طریق است که به صورت عمقی

عضله مورد نظر را ماساژ فشاری می‌دهد تا فعالیت ترایگوپوینتها کاهش یابد یا از بین برود. هم پزشک هم ماساژ درمان‌ها یک بیماری را تشخیص داده‌اند اما با دو حوزه دید متفاوت؛ هیچ یک اشتباه نمی‌کنند. بنابراین، آگاهی داشتن و آشنایی با واژه‌های پزشکی، برای یک ماساژ درمانگر بسیار مهم است، و هنگام کار با بیمار توجه به این واژه‌ها مهم است.

اولین هدف در ماساژهای آرام‌بخش (سوئدی) راحتی و آرامش بیمار و اولین گام استفاده از یک روش درمانی مؤثر است؛ این گام با تشخیص صحیح مناطقی که نیاز به درمان دارند شروع می‌شود. بنابراین، باید از روش مرحله‌ای و هوشمندانه برای آزمایش و ارزیابی برای ماساژ درمانی استفاده کرد. در حین ارزیابی بدن باید به نکات زیر توجه داشت:

(1) عدم تعادل در وضعیت بدن؛

(2) کوتاه شدن شکلی عضلات؛

(3) ضعف عضلانی؛

(4) وجود مشکلات خاص در بافت عضلانی مانند

ترایگوپوینتها، نقاط دردناک و نواحی که نشان

دهنده کوتاه شدن عضله است؛

(5) محدودیت‌های حرکتی در مفاصل؛

(6) اختلال در هماهنگی، تعادل، گام‌برداری،

تنفس.

باید همیشه درمورد همه چیز فکر کرد. بدن

دستگاهی است که دارای ارتباط درونی است و همه

این عناصر باید هنگام تعیین چگونگی حل مشکلات

درد و اختلال، مدنظر قرار بگیرند. روش‌های

اولیه برای جمع‌آوری اطلاعات در مورد مشکل بیمار

شامل گرفتن سابقه فردی (هم شفاهی و هم کتبی)

نگاه و توجه غیررسمی به بیمار، ارزیابی بدن

بیمار به طور مستقیم و مشاهده بعضی از

فعالیت‌های او و آزمایش دستی بافت است. به یاد

داشته باشید که آزمایش و ارزیابی در جلسه اول

تمام نمی‌شود و این مرحله یک جریان مداوم و

مستمر است. براي آزمونها ميتوانيد از دستهاي خود استفاده كنيد چون بازخورد به دست آمده بسيار زياد است.

سابقه بيمار

درمانگر با طراحي يك فرم مخصوص براي جمع آوري اطلاعات پيرامون بيمار ميتواند اطلاعاتي نظير نام، آدرس، تلفن و غيره را به سادگي در جلسه اول به دست آورد. اين فرم همچنين ميتواند براي جمع آوري اطلاعات پيرامون وضعيت و سابقه بيماري مورد استفاده قرار بگيرد و شروعي براي جمع آوري اطلاعات در حين مصاحبه با بيمار باشد. همچنين، اطلاعات فردي، خانوادگي، شغلي و مكانهايي را كه فرد قبلاً براي درمان به آنها مراجعه کرده است، ميتوان از طريق اين فرم به دست آورد البته ممكن است اطلاعاتي كه فرد به شما ميدهد، چندان دقيق و مرتبط نباشد، بنابراين، اين هنر شماست كه

بتوانید اطلاعات دلخواه‌تان را از لابه‌لای آن‌ها بیرون بکشید.

فرم جمع‌آوری اطلاعات

نام و نام خانوادگی:	تاریخ تولد:	جنسیت:
تلفن منزل:	تلفن محل کار:	تلفن همراه:
قد:	وزن:	وضعیت تأهل:
تعداد و جنسیت فرزندان:		
تاریخ بروز آسیب بیماری، جراحی:		
فعالیت جسمانی/ ورزش:		
دور هر یک از اعضای که احساس درد می‌کنید، خط بکشید:		
پشت:	شکم:	سر:
دست و بازو:	کشاله:	گردن:
ران:	لگن:	ران:
پاها:	باسن:	پاها:
شانه:	شانه:	شانه:
دیگر موارد:		
داروهای مورد استفاده:		
ملاحظات:		

صحبت کردن با بیمار

مصاحبه و صحبت با بیمار مانند دیگر جنبه‌های اندازه‌گیری هدفی دو گانه دارد: یک هدف کلی و چند هدف جزئی. از سویی باید عامل ایجاد کننده اختلال را بشناسید و از سوی دیگر باید به علائم دید توجه کنید. در بعضی موارد

ممکن است صدمات در زمان به خصوص و در حین انجام یک حرکت خاص رخ بدهد. مثلاً موقع شوت کردن توپ درد شدیدی در کشاله ران احساس شود.

فهمیدن علت بروز مشکل بسیار دشوار است و نیاز به واریسی و آزمایش دقیق دارد. به یاد داشته باشید که بیشتر اوقات جواب سوالات در اطلاعات به دست آمده در حین مصاحبه نهفته است.

سوالاتی که می‌توانید از بیمار پرسید

درد در شما چه طور ایجاد شده است؟ کجا آسیب دیده‌اید؟ کجای بدنتان دچار مشکل شده است؟ چند وقت است که این واقع رخ داده است؟ درد از کی شروع شده است؟ وضعیت جسمانی شما هنگام آسیب چه طور بوده است؟ وضعیت استراحت شما روز واقعه چه طور بوده است؟ سپس درد را تشریح کنید و در مورد تورم، محدودیت حرکتی و انجام کارهای درمانی در روز یا دو روز پس از آسیب از بیمار سوال کنید. آیا دردتان قبلاً هم سابقه داشته است؟ در چه شرایطی برایتان رخ

می‌دهد؟ اولین بار کجا رخ داده است؟ چه زمانی دردها بدتر می‌شود؟ یعنی در چه وضعیتی از حیث شکلی درد شما بدتر و یا بهتر می‌شود؟ آیا با کسی مشورت کرده‌اید؟ آن‌ها چه گفتند؟

سابقه سلامتی

وضعیت سلامت عمومی شما چه طور است؟ آیا اخیراً بیماری خاصی داشته‌اید؟ آیا مشکلات قلبی و عروقی داشته‌اید؟ آیا به پزشک، درمانگر یا متخصص ورزش مراجعه کرده‌اید؟ آیا ورزش می‌کنید؟ آیا تمرین سخت داشته‌اید؟ فعالیت شما از چه نوعی بوده است؟

اطلاعات فردی

آیا ازدواج کرده‌اید؟ آیا فشار خانوادگی دارید؟ در مواقع تفریحات و اوقات فراغت چه کار می‌کنید؟ علت تنش شما چیست؟

سابقه شغلی

کارتان چیست؟ در طی روز چه کار می‌کنید؟ چقدر می‌نشینید، می‌ایستید یا حرکت می‌کنید؟ آیا

کارتان باعث ایجاد درد می‌شود؟ چقدر استراحت دارید؟ در موقع استراحت چکار می‌کنید؟ در گذشته کارتتان چه بوده است؟ بدین ترتیب، با اندکی دقت و تمرکز روی صحبت‌های بیمار می‌توانید اطلاعات مفیدی را به دست آورید.

ارزیابی کل بدن

اغلب دردهای میوفاسایل یا اختلالات بر اثر وجود مشکلات در مدتی طولانی ایجاد می‌شود و ناشی از صدمات موضوعی بر آن منطقه است. اگر این صدمات برای مدت طولانی درمان نشود، دیگر قسمت‌های بدن را دچار مشکل می‌کند. بنابراین، معمولاً ارزیابی اختصاصی بدن به طور کلی قبل از شروع فرایند درمان بسیار با اهمیت است. بسیاری از بیماران چنین ارزیابی کلی را نمی‌پسندند و از شما می‌خواهند فقط به موضع درد توجه کنید. آزمایش وضعیت بدنی می‌تواند تصویر کلینیکی خوبی برای شما ایجاد کند بعضی از بیماران اجازه این کار را نمی‌دهند. وسعت این

آزمایش‌ها بسته به مهارت و قضاوت‌های درمانگر و وضعیت خاص بیماران، متفاوت است.

مشاهده غیرمستقیم اولین گام برای ارزیابی کلی بدن است. مشاهده باید غیرمستقیم باشد و حتی می‌توان بیمار را در اتاق انتظار مورد مشاهده قرار داد چه طور می‌نشینند؟ می‌ایستد؟ راه می‌رود؟ در اتاق معاینه چه طور می‌نشینند؟

آزمایش

برای آزمایش ناهنجاری‌هایی نظیر کجی ستون مهره‌ها، گودی کمر، پای پرانتزی و مانند اینها را بیمار بخواهید به چپ و راست و عقب و جلو خم شود و میزان انعطاف‌پذیری هر عضو را در نظر داشته باشید. چرخش لگن را در همه جهتها کنترل کنید. و در طی حرکت همه انحرافها را زیر نظر بگیرید.

دامنه حرکتی

اندازه‌گیری کامل دامنه حرکتی عضوهای مانند لگن، ران و شانه‌ها نیاز به وسایل ویژه

دارد. شانه باید 90 درجه پایین بیاید به طوری که انگشتان به کف زمین برسد. میزان چرخ استخوان کتف برای درک چرخش مفصل کتف و استخوان بازو مورد اندازه‌گیری قرار می‌گیرد.

آزمایش مناطق دردناک

تجزیه و تحلیل دقیق نقاطی که احساس ناراحتی در آن منطقه وجود دارد، از ترکیب آزمایش‌های زیر امکان‌پذیر است. ابتدا درمانگر اطلاعات با ارزشی در مورد احتمال اختلال به دست می‌آورد. گام بعدی برای ارزیابی منطقه یا مناطق خاص، آزمایش وجود احساس ناخوشایند در آن منطقه است.

ابتدا بهترین وضعیتی را که برای انجام این هدف لازم است، به خود بگیرید، معمولاً بیمار برای انجام آزمایش مفصل ران می‌ایستد و برای تست شانه می‌نشیند.

تست زانو در حالت نشسته و ایستاده صورت می‌گیرد. بیشتر این مناطق قابل دسترسی هستند و

هنگامي که بیمار ايستاده يا نشسته است نسبت به زماني که خوابيده است، اطلاعات بهتري به دست مي‌دهد. مفاصل هم بايد در حالت فعال هم به صورت غيرفعال آزمائش شود. در آزمائش فعال، بیمار مفصل خود را در دامنه کامل حرکتي انجام مي‌دهد و آن گاه هر گونه درد، ناراحتي يا مانع انجام حرکت از او سوال مي‌شودم. در آزمائش غيرفعال درمانگر به دقت مفاصل را در همان دامنه حرکتي حرکت مي‌دهد و در اين حال به بیمار گوشزد مي‌کند که عضلات خود را شل کند و کنترل آن را به دست درمانگر بسپارد. از او بخواهيد تفاوت احساس خود را در هنگام انجام حرکت فعال و غيرفعال براي شما بگويد. آنگاه درمانگر، در وضعيت مناسب مي‌ايستد و آزمائش فعال حرکتي را در مقابل ايجاد مقاومت آزمائش مي‌کند. احساسش را در هر دو وضعيت پيرسيد.

فصل پنجم

ماساژ درمانی

فواید و مزایا

ماساژ دادن یک هنر درمانی قدیمی است که فواید زیادی برای کل دستگاه‌های بدن دارد. در اینجا به برخی از آن‌ها اشاره کنیم:

دستگاه اعصاب بدن

دستگاه اعصاب بدن، پس از ماساژ دادن به طور عمیق تحت تأثیر قرار می‌گیرد. تأثیرات ناشی از ماساژ درمانی برای این دستگاه، آرام‌بخش و تسکین دهنده می‌باشد (مثلاً ممکن است حساسیت عصبی را از بین ببرد) اختلالاتی نظیر بی‌خوابی، تنش، سردرد و سایر موارد مربوط به استرس (فشار عصبی) در مقابل نیروی درمانی تماس دست واکنش نشان می‌دهند، بدان معنا که با لمس ملایم و موزن دست‌ها، ذهن آشفته آرامش می‌یابد. همچنین، با ماساژ دادن می‌توان فعالیت ماهیچه‌ها، مجاری و غدد مربوط به سیستم اعصاب

را افزایش داد تا اعصاب به آرامش برسد. این امر به خصوص در مورد رفع خستگی و رخوت بسیار مؤثر و سودمند می‌باشد.

دستگاه ماهیچه‌ای (عضلانی) بدن

دستگاه ماهیچه‌ای (عضلانی) بدن، که ماساژ درمانی برای آن فواید بسیار زیادی دارد. بین انقباض و شل شدن ماهیچه‌ها توازن وجود دارد. برخی از حرکتهای دست در ماساژ درمانی باعث شل یا کشیده شدن ماهیچه‌ها و بافتهای نرم بدن می‌شود و گرفتگی عضلانی یا کشیدگی ماهیچه‌ای را کاهش می‌دهند. بافتهای رشته‌ای، بافتهای زخمی و آسیب دیده قدیمی و نیز بافتهای بد جوش خورده و بد شکل شده ممکن است با ماساژ درمانی تجزیه شده و مواد سمی آنها تخلیه شوند. زمانی که ماهیچه‌ها منقبض می‌شوند، ترشحات سمی دفع خواهند شد.

برخی دیگر از حرکات دست در ماساژ درمانی سبب انقباض ماهیچه‌ها و در نتیجه ایجاد

هماهنگي بين فعاليتهاي طبيعي ماهيچه ها ميگردد. سفت يا شلشدگي ماهيچه ها در اثر فعاليت بيش از حد به وجود مي آيد كه در نتيجه ايجاد هماهنگي بين فعاليتهاي طبيعي ماهيچه ها افزايش مي يابد و اين افزايش سموم فقط با انقباض و انبساط (يعني فعاليت طبيعي) ماهيچه ها كاهش مي يابد.

دستگاه اسكلتي بدن

دستگاه اسكلي بدن، با ماساژ دادن تقويت ميگردد. ماساژ دادن مي تواند به طور غيرمستقيم بر استخوان تأثير بگذارد. بهبود جريان گردش خون و لنف در ماهيچه ها باعث رشد و نمو خوب و طبيعي استخوان ميشود. سفتشدگي مفاصل و دردهاي ناشي از موارد نظير ورم مفاصل فقط با از بين بردن گرفتگي عضلاني و رفع مشكل حركتي عضو بيمار قابل درمان است.

دستگاه گردش خون

دستگاه گردش خون، نیز می‌تواند از فواید ماساژدرمانی بهره‌مند شود. با ماساژ دادن فشار وارد شده به سیاهرگ‌ها و سرخرگ‌ها از بین می‌رود و جریان گردش خون تسریع می‌شود، در نتیجه ضعف گردش خون و ناراحتی‌هایی قلبی از بین می‌رود. ضربان قلب تقویت می‌گردد، نبض و فشار خون بالا کاهش می‌یابد.

دستگاه لنفاوی بدن

دستگاه لنفاوی بدن، در اثر ماساژ دادن تحریک شده و سرعت جریان لنف در سرتاسر آن زیاد می‌شود. در طول ماساژدرمانی وقتی ضربه‌هایی به بدن زده می‌شود، مواد سمی و زاید که در اثر فشارهای عصبی (استرس) زیاد در بدن جمع شده، از بین می‌روند. زمانی که قسمتی از بدن ما زخمی می‌شود، معمولاً ورم می‌کند ولی با ماساژ دادن مجاری لنف تخلیه خواهد شد. و التهاب و ورم موجود در اطراف زخم از بین

می‌رود. اگر این مایع سیال (لنف) حرکت نکند، تقریباً سفت می‌شود و نمی‌تواند در مجاری لنف جریان داشته باشد. در نهایت به بافت‌های اطراف (ماهیچه‌ها، استخوان‌ها، زردپی‌ها، رباط‌ها) می‌چسبد و یک بافت سفت به هم پیوسته را تشکیل می‌دهد. اگر این نوع بافت‌ها در یک مفصل به وجود آیند، حرکت ماهیچه‌ها به طور دائم محدود خواهد شد.

دستگاه تنفسی بدن، دستگا تنفسی بدن (به خصوص ریه‌ها) می‌تواند در اثر ماساژ دادن فعالیت بهتری داشته باشد. وقتی درمان با ماساژ شروع می‌شود، تنفس عمیق‌تر و کندتر خواهد شد. در صورت لزوم می‌توان در طول ماساژ دادن با حرکتهای ضربه‌ای که به پشت و ریه‌ها وارد می‌شوند مخاط و ترشحات نایژه‌ای را از ریه‌ها تخلیه کرد.

دستگاه گوارشی بدن

دستگاه گوارشی بدن، پس از ماساژ دادن تحت تأثیر قرار می‌گیرد، به طوری که فعالیت دودی (حرکات موجی شکل) در روده بزرگ افزایش یافته، خروج مواد دفعی تسریع می‌گردد و با یبوست مقابله می‌شود. ماساژ، دیواره‌های ماهیچه‌ای روده و شکم را تقویت می‌کند و تشریح شیره‌های گوارشی از کبد، معده و روده‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. ماساژ درمانی علاوه بر تأثیرگذاری روی گوارش و هضم غذا، به جذب مواد غذایی گوارش یافته نیز کمک می‌کند.

پوست

پوست، ماساژ درمانی می‌تواند برای تغذیه و فعالیت پوست تأثیرات خوبی داشته باشد. با ماساژ دادن، غده‌های عرق و چربی تحریک می‌شوند، در نتیجه عملکرد آنها بهبود می‌یابد و مواد زائد دفع خواهد شد. با محو شدن سلولهای مرده پوست، روزنه‌ها و منافذ باز می‌شوند تا یبوست

بتواند به راحتی تنفس کند در نتیجه نرمی، حساسیت و انعطافپذیری آن افزایش می‌یابد. در پی یک دوره ماساژدرمانی، پوست سلامت خود را به دست خواهد آورد.

دستگاه تناسلی و مجاری ادراری

دستگاه تناسلی و مجاری ادراری، نیز می‌تواند متأثر از فواید ماساژدرمانی باشد، بدان معنا که با ماساژ دادن پشت و شکم، فعالیت کلیه‌ها افزایش می‌یابد در نتیجه مواد زائد دفع و احتباس مایع کم می‌شود.

دستگاه تولید مثل

دستگاه تولید مثل، قابل بهبود و درمان با ماساژ می‌باشد. ماساژ دان شکم و پست می‌توان مشکلات عادت ماهیانه (نظیر دردهای قاعدگی، پریودهای نامنظم، PMS، یا سندرم پیش از قاعدگی علائم یائسگی) را کاهش می‌دهد.

ماساژ، یک درمان پیشگیرانه مؤثر برای حفاظت سلامت و تناسب اندام می‌باشد. پیشگیری،

میشه بهتر از درمان است. امروزه مردم (از هر رده سنی) درمانهای طبیعی را بیشتر مورد توجه قرار می‌دهند و از آن برای سالم زیستن بدون هر گونه بیماری استفاده می‌کنند. همچنین معتقدند این گونه درمانها ابزاری هستند تا انسان به یک زندگی شاد و طولانی دست یابد.

فصل ششم

آماده‌سازی محیط برای ماساژ

محیطی که قرار است در آن ماساژدرمانی انجام شود حائز اهمیت است. آماده‌سازی دقیق و چیدمان صحیح باعث می‌شود نتیجه بسیار خوبی از ماساژدرمانی به دست آوریم. هم ماساژدهنده و هم شخص بیمار (ماساژ شونده) باید در محیط ماساژ احساس آرامش داشته باشند. حوله‌ها، بالش‌ها و روغنهای مخصوص ماساژ باید در دسترس باشند، به طوری که ماساژدهنده برای برداشتن آنها مجبور نشود تماس دستهای خود را با بدن بیمار قطع کند، چون عمل ماساژ باید به طور مداوم و بدون وقفه به اتمام برسد. ماساژ نباید با عجله و شتاب انجام شود.

آرامش و سکوت

این دو عامل بسیار مهم هستند. زمان ماساژ باید طوری انتخاب شود که وقفه‌ای در آن به وجود نیاید. ورود سر زده افراد و پرت شدن

حواس دو طرف ماساژ (ماساژور و ماساژ شونده) می‌تواند بسیار نگران کننده باشد، زیرا تمرکز آن‌ها را به هم می‌زند و فرایند ماساژ را دچار اختلال می‌کند. سیم تلفن را قطع نموده و به دوستان و خانواده خود توصیه کنید که وارد اتاق نشوند. شاید بخواهید برای آرامش بیشتر یک موزیک آرام و ملایم در فضا پخش گردد که البته این امر بستگی به نظر هر دو طرف ماساژ دارد. به هر حال برخی از مردم ترجیح می‌دهند این کار در سکوت انجام شود.

پاکیزگی

همیشه قبل و بعد از انجام ماساژ، دستهای خود را بشویید. ناخن‌ها نیز باید کوتاه شده و تمیز باشند. سعی کنید در حین انجام ماساژ دستهای شما بدون جواهرات باشند زیرا ممکن است انگشتر، دستبند (یا انگو) و ساعت بدن شخص ماساژ شونده را خراش دهند.

دماي محيط

اتاق مورد استفاده براي ماساژ نبايد زياد گرم بوده يا در معرض کوران هوا باشد (يعني تهويه مناسبى داشته باشد). هيچ چيزي به اندازه سرماي محيط نمي‌تواند فرايند ماساژ را مختل کند و با وجود سرما نمي‌توان احساس راحتي و آرامش کرد. قبل از انجام ماساژ اتاق را به اندازه کافي گرم کنيد، زماني که دماي بدن شخص ماساژ شونده، پايين آمده بايد حوله کافي براي گرم کردن مجدد بدن او در دسترس داشته باشيد تمام قسمتهاي بدن شخص را بپوشانيد (به غير از قسمتي که مي‌خواهيد ماساژ دهيد). اگر دستان شما سرد هستند، آنها را به هم بماليد تا گرم شوند يا اين که آنها را با آب گرم بشوييد.

نورپردازي

يک محيط ايده‌ال براي ماساژ بايد نور ملايمي داشته باشد. نورهاي بسيار شديد و تند ه مستقيماً به صورت شخص ماساژ شونده مي‌تابد،

باعث مختل کردن آرامش او شده و برای او استرس و اضطراب به وجود می‌آورد.

نور شمع برای این گونه محیطها مناسب است، همچنین می‌توانید از لامپهای با نور بسیار کم استفاده کنید. نورهای صورتی کم رنگ، آبی ملایم، سبز بسیار روشن یا بنفش کم رنگ برای این منظور توصیه می‌شود.

رنگ آمیزی

از نظر روان درمانی بهترین رنگها برای فضای اتاق ماساژ سایه‌هایی از رنگهای صورتی کمرنگ، آبی، سبز روشن و بنفش کم رنگ می‌باشند و می‌توانید حوله‌ها و تزیینات اتاق را نیز از این رنگها انتخاب کنید رنگهایی نظیر قرمز موجب افزایش نگرانی و استرس می‌شود.

لباس

در طول فرایند ماساژ، ماساژور باید لباس راحت و گشاد بپوشد تا بتواند به راحتی حرکت کند. لباس سید برای این منظور مناسبترین رنگ

است، چون رنگ سفید می‌تواند امواج منفی را از شخص ماساژ شونده دور کند. در صورت امکان بدون کفش باشید، در غیر این صورت می‌توانید از کفشهای تخت و صاف بدون پاشنه یا دمپایی استفاده کنید. شخص ماساژ شونده باید تا حدی که خودش احساس راحتی می‌کند، لباس هایش را در بیاورد. به او پیشنهاد کنید که بهتر است برهنه یا حداقل با لباس زیر، در این صورت باید به او اطمینان دهید قسمت‌هایی که ماساژ داده نخواهند شد با حوله پوشانده می‌شوند. این کار سبب ایجاد احساس امنیت و اعتماد خواهد شد.

نحوه پایان دادن به ماساژ

بهتر است فضای اتاق با عطر گل‌های تازه پر شده باشد، یا این که می‌توانید قبل از شروع کار، از بخورهی خوشبو یا روغن‌های گیاهی استفاده کنید. جلوه محیط را می‌توان با تزئین بلورها و سنگ‌ها بهتر نمود. المان سرخ آرامبخش

و تسکین دهنده است و یاقوت ارغوانی نیز امواج منفی (فیزیکی یا عاطفی) را از بین می‌برد. در پایان جلسه ماساژ می‌توانید از یک تکه شیشه، آهن، کهربای سیاه با یک تکه الماس دودی استفاده کنید تا به شخص ماساژ شونده آرامش دهد.

تجهیزات

محل خوابیدن بیمار برای ماساژ

شاید شما بخواهید ماساژ را روی زمین و با استفاده از یک تشک خوب و سفت انجام دهید. این امر به شما امکان می‌دهد به راحتی تمام قسمت‌های بدن را ماساژ دهید. یک تکه اسفنج ضخیم و بزرگ، 2 یا 3 پتو یا یک لحاظ کلفت روی زمین پهن کنید. در طول ماساژ باید از چند بالش استفاده نمایید. وقتی بیمار به پشت (یعنی به حالت تاقباز) روی آن دراز کشید، یک بالش زیر سرش و بالش دیگر زیر زانوهای او قرار دهید تا فشار به حداقل برسد.

وقتي بیمار روی سینه (یعنی به حالت دمر) می‌خوابد، یک بالش زیر پاها، یکی زیر سر و شانه‌ها و در نهایت بالشی نیز زیر شکم او قرار دهید.

اگر می‌خواهید روی زانو بنشینید و کار ماساژ را انجام دهید باید چیزی را زیر زانوان خود قرار دهید تا آسیب نبینید. اگر احتمال آسیب دیدن زانوان شما وجود دارد یا از کمر درد و زانو درد رنج می‌برید، می‌توانید از یک نیمکت قابل حمل استفاده کنید. در این حالت احتمال خستگی بسیار کم است و بهتر و راحت‌تر می‌توانید به بدن بیمار تسلط داشته باشید. همچنین می‌توانید از میز آشپزخانه برای این کار استفاده نمایید. به شرط این که ارتفاع آن برای شما مناسب باشد.

هرگز از تخت یا رتختخوابی که خیلی پهن یا نرم باشد برای ماساژ استفاده نکنید، چون هر

فشاي كه شما اعمال نماييد، به تشك منتقل

مي‌شود .

فصل هفتم

مواردی که نباید از ماساژدرمانی استفاده کرد

درجه حرارت زیاد یا تب

بدنی که با سموم و مواد زاید مبارزه کرده باشد، با علائمی نظیر تب و درجه حرارت بالا این بحران را نشان می‌دهد. در این شرایط، ماساژ دادن می‌توان مضر باشند، چون با ماساژ به طور ناخواسته سموم بیشتری در بدن آزاد خواهد شد.

بیمارهای عفونی و مسری

عفونتهای قارچی، گال، زردخم، و آبله مرغان از جمله بیماریهایی هستند که با ماساژ دادن به سایر قسمت‌های بدن نیز سرایت می‌کنند. مواردی نظیر جوش‌های آکنه، پسوریازیس و اگزما نه تنها عفونی و واگیردار نیستند، بلکه با استعمال روغن‌های دارویی مخلوط شده با روغن حامل (نظیر اسطوخودوس) بهبود می‌یابند ماساژ

دادن براي قسمتهاي از بدن كه كورك، تاول
يادملهاي بزرگ دارد نيز بسيار خطرناك است.

لخته شدن خون و التهاب سياهرگي و بيماريهاي مشابه

اين بيماري از ملتهب شدن يك سياهرگ به
وجود مي آيد. در اطراف سياهرگ ملتهب، پوست به
رنگ قرمز درآمده و متورم و گرم ميشود. بيمار
مبتلا، سوزش و درد بسيار شديدي را در اطراف
سياهرگ ملتهب احساس مي كند. اگر در سياهرگ
لخته اي به وجود آيد، با ماساژ دادن ممكن است
اين لخته حركت كرده و موجب مرگ ميشود. پس در
مورد اين بيماريها نيز ماساژ بسيار خطرناك
است.

سياهرگهاي واريسي

در مواردی که سياهرگها دچار خونمردگي و
وايس هستند. ماساژ دادن خطر التهاب و در
نتيجه درد را افزايش مي دهد.

عمله‌هاي جراحي يا جوشگاه‌هاي جديد

ماساژ دادن اندامهائي كه به تازگي تحت عمل جراحي قرار گرفته‌اند و زخم آنها باز است و هنوز جوش نخورده‌اند، بسيار خطرناك است ولي در مورد بافته‌هاي جوشگاهي قديمي، ماساژ سودمند مي‌باشد.

معايينه‌هاي اختصاصي‌تر

زنان باردار

اين گروه نيز مي‌توانند از ماساژدرماني بهره‌مند شوند زيرا افزايش وزن و عدم تعادل در بدن مي‌تواند علت دردهاي آنها در بافت نرم باشد (مخصوصاً در كمر، باسن و پاها). در حين كار با آنها بايد توجه خاصي صورت گيرد. يك خانم باردار ممكن است قادر به دراز كشيدن روي شكم نباشد و نتواند براي مدت طولاني به پشت بخوابد. با توجه به منطقه‌اي كه روي آن كار مي‌كنيد او ممكن است به پهلو دراز بكشد يا بنشيند، به او اجازه دهيد تا وضعيت راحت را

خودش انتخاب کند چون هیچ کس مانند خود او نمیتواند این وضعیت را تشخیص دهد. نقاط معینی در بدن وجود دارند که متخصصان اکیوپانکچر اعتقاد دارند که موجب سقط جنین میشود. (برجستگی روی شانه‌ها، 8 تا 10 سانتی‌متر بالای قوزک داخلی پا، قسمت بالای بان) در سه ماهه نخست بارداری، بانوان نباید فشارهای زیادی را تحمل کنند. در خانمهایی که ناراحتی‌های قلبی دارند (در صورت وجود مشکل مربوط به بارداری)، در بارداری‌های چندقلویی، مادرهای باردار زیر 20 سال و بالای 35 سال و خانمهایی با سابقه آسم و کسانی که از داروهای غیرقانونی استفاد میکنند، نباید ماساژ انجام شود.

ماساژ شکم در طول دوران بارداری

با وجود این که در دوران بارداری ماساژ میتواند فواید زیادی داشته باشد، ولی توصیه میکنیم فقط روی قسمت‌های شکم و باسن را بسیار ملایم و سبک، ماساژ دهید. اگر یک خانم باردار

سابقه سقط دارد، بهتر است در سه ماه اول بارداری مراقبت بیشتری در حین ماساژ اعمال شود.

سالمندان

در حین کارکردی روی افراد مسن، به سابقه آنها در بیماریهای قلبی، عروقی، سکت، انعقاد خون، جراحیها و مراقبتهای پزشکی ویژه و غیره توجه داشته باشید. چون در سالمندان پوکی استخوان بسیار شایع است. در مورد این وضعیت از او سوال کنید و بر روی استخوانها مخصوصاً قفسه سینه از اعمال فشار زیاد خودداری کنید. از به کار بردن ابزار مکانیکی و ماشینها خودداری کنید. این افراد دارای پوستی شکننده و نازک هستند که آمادگی بیشتری برای پاره شدن دارد؛ هنگام ماساژ به این موارد توجه کنید.

برآمدگیها و درد ناشی از آن

این گونه برآمدگیهای و گرهها ممکن است بیضرر و بیخطر باشند ولی عاقلانهتر آن است که

حتماً توسط یک پزشک مورد بررسی قرار گیرند. در واقع، در مورد هر چیزی که در ذهن شما ایجاد شک و شبهه می‌کند که حتماً باید با یک پزشک متخصص مشورت نمایید، تا احتمال هر گونه بیماری خطرناک رد شود. اگر شک دارید، بررسی کنید.

التهاب، تورم و آماس مفاصل (نظیر ورم کاسه زانو)

علائم التهاب عبارتند از: قرمزی، دانمی عتب عضو ملتهب) ورم، سوزش، درد و عدم توانایی حرکت، اندامهای ملتهب و متورم (نظیر بیماری ورم روده و معده) را هرگز نباید ماساژ داد.

داروها

پس از تزریق کورتیزون نباید عضوی را که تزریق روی آن انجام شده، ماساژ داد، چون با فشار دادن ماهیچه‌هایی که به تازگی کورتیزون دریافت کرده‌اند، فیبرهای آنها از هم جدا و

پاره می‌شوند. بنابراین، پس از تزریق کورتیزون 6 تا 8 هفته باید از ماساژ اجتناب کنید.

بیمارانی که تحت مراقبت ویژه هستند، و داروهای خاصی، (نظیر استروئید یا داروهای رقیق کننده خون)، مصرف می‌کنند، ممکن است پوست نازکی داشته باشند و به راحتی دچار خونمردگی و کبودی در سطح پوست شوند. بهتر است برای این افراد از ماساژهای نرم و سبک استفاده شود.

سرطان و ماساژ درمانی

اضطراب و نگرانی‌های زیادی در مورد ارتباط سرطان با ماساژدرمانی وجود دارد و همیشه سوالاتی وجود داشته است که باید پاسخ داده شوند. جالب توجه است که بدانید امروزه در برخی از واحدهای تومورشناسی (سرطان) در بیمارستانها، متخصصین ماساژدرمانی مشغول به کار می‌باشند و این روزها دیگر ماساژدرمانی را به مراحل پایانی سرطان و آن هم در آسایشگاه‌ها

پیشنهاد نمی‌کنند. بیماران سرطانی می‌توانند از ماساژدرمانی بهره‌های زیادی ببرند. زمانی که بیمار با دست ماساژ داده می‌شود، بدن او نسبت به محرک دست ماساژور واکنش نشان می‌دهد و آندروفین (برطرف کننده درد) تولید می‌کند. این ماده می‌تواند دردها و ناراحتی‌های بیمار سرطانی را تا حد قابل ملاحظه‌ای کاهش دهد. بدین ترتیب تنش‌ها، فشارهای عصبی و بی‌خوابی نیز ممکن است برطرف شوند و شاید پس از یک شب خوب خوابیدن، بیمار سرطانی راحت‌تر بتواند از عهده کارهایش برآمده و به آینده امیدوار شود. حالت تهوع و استفراغ ناشی از ترس و دل‌هرة پیش از شیمی‌درمانی را می‌توان با ماساژدرمانی (قبل از شروع شیمی‌درمانی) کاهش داد.

ماساژدرمانی کمک می‌کند تا بیمار سرطانی تصور خوبی از زندگی داشته باشد، مثلاً خانمی که سرطان سینه داشته و پستان او را بریده‌اند،

ممکن است احساس کند اندام او از فرم و زیبایی خود خارج شده است، ولی اگر ماساژدرمانی را بپذیرد دوباره احساس یک انسان کامل را داشته باشد.

یبوست که یکی از عوارض جانبی و عمومی مصرف مسکن‌های مخدر (نظیر کدئین‌ها) می‌باشد را می‌تواند با ماساژ شکمی برطرف کرد (مگر این که بیماری خطرناکی در ناحیه شکم و معده وجود داشته باشد).

به یاد داشته باشید که هرگز نباید به طور مستقیم محل تومور یا غده سرطانی را ماساژ دهید همچنین اندامهایی را که به تازگی پرتودرمانی شده‌اند را حداقل 2 هفته ماساژ ندهید. تمام موارد ذکر شده برای منع ماساژ را باید جدی بگیرید.

فصل هشتم

تمرین‌هایی برای دستها

برای این که بتوانید دستهای انعطاف‌پذیر و قوی داشته باشید بهتر است تمرین‌هایی را انجام دهید. همچنین شما باید دستهای حساسی داشته باشید تا یک ماساژور ماهر و حرفه‌ای شوید.

تقویت و افزایش انعطاف‌پذیری دستها

یک توپ لاستیکی کوچک را در دست خود بگیرید و دائماً آن را فشار دهید و رها کنید این عمل را با دست دیگر هم انجام دهید. تمام انگشتان یک دست را یکی یکی بکشید و رها کنید، سپس هر یک از آنها را با دقت تمام به صورت دایره جمع کنید.

کف دستهای خود را روی زمین نگه داشته و از مچ به عد آن با سرعت زیاد بلرزانید و تکان دهید. مچ دستهای خود را در حالی که انگشتان باز و شل هستند در جهت عقربه‌های ساعت و خلاف

آن بچرخانید. این ورزش را با مچ بسته نیز می‌توانید انجام دهید.

در حالی که دستان شما شل و راحت هستند، هر بند انگشت را یکی یکی خم کرده و به آرامی مشت کنید به طوری که شست شما بیرون از مشت باشد. می‌توانید این تمرین را با سرعت زیاد هم انجام دهید.

انگشتان خود را کاملاً از هم باز کنید و آن‌ها را تا حد امکان بکشید. این کار را حداقل 10 بار انجام دهید.

آرنج‌ها را جمع کرده و به کمرتان بچسبانید، در همین حالت مچ‌ها و ساعدهای خود را با سرعت در هر دو جهت بچرخانید.

کف دستهای خود را (به حالت دعا) به هم بچسبانید و جلوی سینه بگیرید آن‌ها را با سرعت به سمت عقب و جلو به هم بمالید به گرمای تولید شده از این تمرین توجه کنید.

ضربه زدن با دسته‌های کاسه‌ای شده و ساطوری کردن با لبه زیرین دست‌ها را روی یک بالش امتحان کنید و به خاطر داشته باشید که آرنج‌ها خم شده باشند. سرعت انجام این تمرین را کم‌کم افزایش دهید.

افزایش حساسیت دست‌ها

کف دست‌های خود را به هم نزدیک کنید به طوری که تقریباً با هم تماس داشته باشند. چشم‌های خود را ببندید و به ایجاد حس‌هایی نظیر سوزش، حرارت، لرزش و ضربان در آن‌ها دقت کنید. حال دست‌ها را به آرامی تا فاصله 5 سانتیمتر (2 اینچ) از هم دور کنید سپس آن‌ها را به همان حالت برگردانید و دوباره به حس‌های ایجاد شده توجه نمایید. همین‌طور این کار را ادامه دهید و در هر بار، فاصله دست‌ها را بیشتر (یعنی 10 سانتیمتر= 4 اینچ، 15 سانتیمتر= 6 اینچ) کنید و حس‌های ایجاد شده را مورد بررسی قرار دهید.

از کسی بخواهید مقابل شما بنشینند دستهای خود را در فاصله 5 سانتیمتری (2 اینچ) از بدن او نگه دارید و ابتدا از سر او شروع کنید. دستهایتان را به آرامی و رو به پایین حرکت دهید تا منطقه انرژی را پیدا کنید و ابتدا از سر او شروع کنید. دستهایتان را به آرامی و رو به پایین حرکت دهید تا منطقه انرژی را پیدا کنید در حین انجام این کار تغییرات درجه حرارت، سوزش، لرزش و ضربان یا حسهایی نظیر شوک الکتریکی را حس خواهید کرد. این تمرین را تا فاصله 20 سانتیمتر (8 اینچ) نیز میتوانید تکرار نمایید.

سکه‌ای را زیر یک مجله بگذارید و سعی کنید با چشم بست از بالا تا پایین مجله را لمس نموده و سکه را پیدا کنید. اگر این تمرین، با مجله خیلی سخت است، میتوانید ابتدا آن را با چند ورق کاغذ انجام دهید به تدریج ضخامت و تعداد ورقها را زیاد نموده و با لمس کردن،

محل سکه را بیابید این قدر این مانع را ضخیم‌تر نمایید تا بتوانید سکه پنهان شده زیر یک تلفن را مستقیماً لمس کنید.

یک تار موی انسان را زیر تکه کاغذ نگه داشته و با چشم بسته آن را حس کنید وقتی توانستید کار را به راحتی انجام دهید، تعداد ورقهای کاغذ را زیاده‌تر و تمرین را تکرار نمایید.

مجموعه‌ای از چند جسم با جنس‌های مختلف (مثلاً سفالی، لاستیکی، پلاستیکی، فلزی و چوبی) را جلوی خودتان قرار دهید، با چشم‌های بسته، هر یک از آن‌ها را برداشته و شکل، جنس و انعطاف‌پذیری آن‌ها را تکتک حس کنید.

پشت یک میز و در مقابل شخص دیگری بنشینید از او بخواهید دستهای خود را از بازو و به حالت شل و راحت روی میز بگذارید یکی از دستهای خود را روی ساعد او و دست دیگران را روی میز قرار دهید فقط روی آنچه حس می‌کنید

تمرکز نمایید در این وضعیت می‌توانید تضاد بین بافت زنده و غیرزنده را حس کنید. شما می‌توانید دست خود را روی ساعد دست آن شخص جابجا نمایید و زخم یا جراحتهی که از قبل در بافتهای بدن او ایجاد شده است را تشخیص دهید.

هنگام انجام این تمرینات باید حواستان کاملاً جمع و متمرکز باشد و برای کسب حداکثر نیروی حسی، فشار کم و سبکی اعمال کنید. تا حد امکان دسته‌های خود را شل و راحت نگه دارید، چون دسته‌های سفت و منقبض هیچ کارایی و تأثیری نخواهند داشت.